

ZNAČAJ SUDJELOVANJA OSOBA S TJELESNIM INVALIDITETOM U JEDRENJU KAO REKREACIJSKOJ AKTIVNOSTI

TAMARA DABOV¹, GORDANA BERČ²

¹Centar za socijalnu skrb Šibenik, Hrvatska

² Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada, Zagreb, Hrvatska

Primljeno: 25.1.2013.

Izvorni znanstveni rad
UDK: 376.1-056.266 . 7

Adresa za dopisivanje: Doc.dr.sc. Gordana Berč, Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet,
Studijski centar socijalnog rada, Nazorova 51, 10000 Zagreb; e-mail: gordana.berc@pravo.hr

Sažetak: Bavljenje rekreacijskim i regatnim jedrenjem ima dugu tradiciju diljem svijeta, a u novije vrijeme jedrenje sve više postaje pristupačno i osobama s invaliditetom. Cilj istraživanja bio je dobiti uvid u motivacijske činitelje za odabir jedrenja kao slobodne sportske aktivnosti te utvrditi dobrobiti i učinke jedrenja u životu sudionika istraživanja. Sudionici istraživanja bili su domaći i inozemni rekreativni jedriličari s tjelesnim invaliditetom te sportaši jedriličari s iskustvom jedrenja u klasi prilagođenoj osobama s tjelesnim invaliditetom (N=12). Podaci su prikupljeni metodom individualnog strukturiranog intervjua.

Rezultati kvalitativne analize pokazuju da su na obje skupine sudionika istraživanja pri odabiru jedrenja kao slobodne aktivnosti najviše djelovali poticaji iz okoline, a tek onda osobna želja za bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Nakon uključivanja sudionika istraživanja u jedriličarske aktivnosti i redovitog bavljenja jedrenjem, njihova osobna motivacija za jedrenjem raste, što pridonosi nastavku njihovog bavljenja ovim sportom.

U učinke i dobrobiti bavljenja jedrenjem sudionici istraživanja ubrajaju poboljšanje njihovog tjelesnog i psihičkog zdravlja, razvoj mentalnih sposobnosti i praktičnih vještina te stvaranje povoljnijih okolnosti za njihovu bolju socijalnu adaptaciju i integraciju. Ove komponente ujedno predstavljaju dodatni poticaj sudionicima za nastavak bavljenja jedrenjem. Sudionici istraživanja ističu važnost promoviranja jedrenja kao slobodne aktivnosti koja je značajna za poboljšanje tjelesne aktivnosti i općeg zdravlja za sve osobe, pa time i za osobe s tjelesnim invaliditetom. Osim toga, aktivno bavljenje jedrenjem sudionicima istraživanja donosi mogućnost širenja socijalne mreže, upoznavanje s prirodom i morem, podizanje osjećaja samopouzdanja, kompetentnosti i slobode.

Ključne riječi: osobe s invaliditetom, jedrenje, motivacija, učinci jedrenja kao rekreacijske aktivnosti

UVOD

Osobe s tjelesnim invaliditetom: tjelesna invalidnost i slobodno vrijeme

Tjelesna invalidnost ili smetnja motorike se odnosi na široki raspon smetnji i nepravilnosti tijela koje mogu biti prepoznate u smjetnjama na tri područja: a) na području grube motorike koja se odnosi na motoriku korpusa i ekstremiteta; b) u području fine motorike koja se odnosi na motoriku lica, prstiju ruke; c) u kombinaciji izra-

ženih smetnji na području i grube i fine motorike (Leutar i Štambuk, 2006). Jedan od razloga koji izaziva tjelesni invaliditet je i ozljeda kralježnične moždine. Ona je najčešće uzrokovana pomicanjem kralježaka što uzrokuje oštećenje veze između mozga i dijelova tijela ispod ozljede te nastaju promjene u pokretima, osjetima, kontroli mokraćnog mjehura i drugim tjelesnim funkcijama ovisno o mjestu gdje je kralježnična moždina oštećena (Dimanovski, 2002). Potpuna ozljeda znači potpuni gubitak voljnih pokreta ili osjeta ispod razine ozljede, a djelomična ozljeda ozna-

čava postojanje osjeta ili voljnog pokreta ispod visine ozljede.

Obzirom na veliki raspon tjelesnih smetnji i teškoća s kojima se osobe s tjelesnim invaliditetom svakodnevno susreću, njihova kvaliteta života nije povezana samo s ishodima medicinske rehabilitacije i liječenja, već i s mogućnostima realizacije vlastitih potreba, želja, interesa i ponuđenih izbora (Bougie, 2003). Realizacija nekih potreba i interesa moguća je kroz slobodno vrijeme u kojem osoba doživi zabavu, razonodu, odmor i osobni razvoj kroz usvajanje novih vještina, spoznaja, kreativnih i stvaralačkih sposobnosti (Previšić, 2000). Slobodno vrijeme je ono u kojem je osoba oslobođena obveza, a usmjerena na ostvarivanje vlastitog, slobodnog izbora neke aktivnosti kojom se pojedinac želi baviti prema vlastitoj volji i uživati u njoj, a to su uglavnom različite umjetničke, kulturne, sportske aktivnosti (Robinson i Godbey, 1994, prema Lee i Bhargava, 2004).

Značaj jedrenja kao slobodne, sportske aktivnosti za osobe s tjelesnim invaliditetom

Tjelesna aktivnost i sport predstavljaju značajan dio mogućeg sadržaja slobodnog vremena, koji ima visoke poticajne vrijednosti, a to su: afilijativnost, zanimljivost sporta, doživljaj uzbuđenja, savladavanje sportskih ciljeva i postizanje uspjeha (Horga, 2009).

Jedrenje je vrlo dinamičan i zahtjevan sport, koji se odvija u bliskom kontaktu s prirodom i koji zahtjeva timski rad. Jedrenje je takva sportska aktivnost kojom se gibanje jedara i kretanje jedrilice postiže iskorištavanjem energije vjetra. Kako bi se zadovoljili ovi osnovni preduvjeti za jedrenje, jedriličar mora savladati brojne vještine, među kojima su: neprekidno podešavanje jedara kako bi ih se održalo pod odgovarajućim kutom, održavanje ravnoteže jedrilice, balansiranje kormila, održavanje brzine jedrilice nakon promjene kursa i slično (Sleight, 2004). Uz navedeno potrebno je tijekom jedrenja savladavati utjecaje brzine i smjerova vjetra, veličinu i snagu valova te njihov utjecaj na brzinu jedrilice, smjer i snagu vodenih strujanja, što sveukupno jedrenje čini kompleksnom sportskom djelatnošću (Marinović i sur., 2004). Stoga uspjeh

u sportskom jedrenju ovisi o nizu morfoloških, funkcionalnih, motoričkih, kognitivnih i konativnih dimenzija kao i o kondicijskoj, tehničkoj, taktičkoj i teorijskoj pripremljenosti jedriličara (Prlenda i sur., 2007).

Jedrenje za sve osobe

Brojne organizacije diljem svijeta poput „*Sailability*“ i „*Un mar sin barreras*“ promoviraju jedrenje kao tjelesnu aktivnost koja je pristupačna svim osobama, pa tako i osobama s invaliditetom. Oni smatraju kako bavljenje jedrenjem potiče i razvija: socijalnu interakciju, timski rad, komunikaciju i razumijevanje, motoričke vještine, povjerenje i samopoštovanje, ekološku svijest, opuštenost, koncentraciju, usmjerenost i maštu.¹

Vijeće Europe je 1992. godine usvojilo Europsku povelju o sportu koja u članku 4 navodi kako je pristup ustanovama ili sportskim aktivnostima zajamčen svima bez obzira na spol, rasu, boju kože, materinji jezik, vjeru, političko ili drugo uvjerenje, nacionalno ili društveno porijeklo, pripadnost nacionalnoj manjini, socijalni status i drugo. Povelja nadalje navodi da će se u tu svrhu poduzeti odgovarajuće mjere kako bi se svim građanima omogućilo bavljenje sportom, iako navodi i dodatne mjere koje se odnose na mlade osobe koje iskazuju sportske sposobnost i na osobe s invaliditetom, kako bi im se omogućilo da koriste ove mogućnosti (Council of Europe, 1992). Konvencija o pravima osoba s invaliditetom koja je najveći međunarodni dokument o ljudskim pravima 21. stoljeća, ima za svrhu promicanje, zaštitu i osiguravanje punog i ravnopravnog uživanja svih ljudskih prava i temeljnih sloboda svih osoba s invaliditetom i promicanje poštivanja njihovog urođenog dostojanstva (Ujedinjeni narodi, 2007). Zakon o potvrđivanju konvencije o pravima osoba s invaliditetom i fakultativnog protokola uz konvenciju o pravima osoba s invaliditetom u članku 30 navodi kako će se omogućiti osobama s invaliditetom sudjelovanje na ravnopravnoj osnovi s drugima u rekreativnim i sportskim aktivnostima (NN 6/07). Osim toga, Konvencija također zagovara termin „univerzalni

¹ Heart of sailing. Sailing therapy benefits. Posjećeno 7.5.2010. na mrežnim stranicama Udruge Heart of sailing: <http://www.heartofsailing.org/sailingbenefits.asp>.

dizajn“ koji označava „...oblikovanje proizvoda, okruženja, programa i usluga na način da ih mogu koristiti svi ljudi u najvećoj mogućoj mjeri, bez potrebe prilagođavanja ili posebnog oblikovanja. “Univerzalni dizajn” neće isključivati pomoćne naprave za određene skupine osoba s invaliditetom u onim slučajevima kada je to potrebno.“ (Ujedinjeni narodi, 2007, čl. 2).

Kako bi jedrenje postalo dostupno svim osobama koje se žele baviti ovim sportom, standardne jedrilice mogu se učiniti pristupačne i prilagođene potrebama osoba s tjelesnim invaliditetom, a neke od tako prilagođenih jedrilica koristili su i naši sudionici istraživanja.

CILJ ISTRAŽIVANJA I ISTRAŽIVAČKA PITANJA

Cilj istraživanja bio je dobiti uvid u motivaciju bavljenja jedrenjem te u dobrobiti i učinke jedrenja kao slobodne i sportske aktivnosti.

Postavljena su tri istraživačka pitanja:

- 1) Koji motivacijski čimbenici utječu na uključivanje u jedrenje?
- 2) Koje su dobrobiti i učinci od jedrenja te kako one utječu na osobni razvoj jedriličara?
- 3) Koje dobrobiti i učinke bavljenja jedrenjem sudionici istraživanja prepoznaju kao ključne preporuke za uključivanje osoba s tjelesnim invaliditetom u jedrenje?

METODA RADA

Uzorak sudionika istraživanja

Uzorak je činilo 12 sudionika istraživanja. Osmero sudionika su bili sportaši jedriličari s tjelesnim invaliditetom, a četvero sportaši jedriličari s iskustvom jedrenja u klasi prilagođenoj osobama s invaliditetom, koji pomažu osobama s tjelesnim invaliditetom u izvođenju jedriličarskih aktivnosti (priprema broda, zajedničko jedrenje, učenje tehnika jedrenja, pripreme za regate i sl.). Skupinu sportaša jedriličara s tjelesnim invaliditetom činile su osobe s motoričkim smetnjama različitog stupnja oštećenja (uglavnom s oštećenjem kralježnične moždine), od toga dva jedriličara iz Hrvatske, dva iz Velike Britanije, te po jedan jedriličar iz Mađarske,

Nizozemske, Kanade i Australije. Sedam sudionika istraživanja imalo je ozljedu kralježnične moždine koja je uzrokovala paraplegiju kod četiri sudionika, te tetraplegiju kod tri sudionika, dok je u drugoj kategoriji ozljeda jedan sudionik imao blage smetnje pokreta. Skupinu sportaša jedriličara (pomažuća) s iskustvom jedrenja u klasi prilagođenoj osobama s invaliditetom činila su tri jedriličara iz Hrvatske te jedan jedriličar iz Australije. Obzirom na spol sudionika sudjelovalo je osam jedriličara i četiri jedriličarke, pri čemu su jedriličari bili u dobi od 20 do 59 godina, a jedriličarke od 23 do 70 godina. Šest sudionika ima srednju stručnu spremu, jedan sudionik je student, petero ih ima visoku stručnu spremu, a tri sudionika ima znanstveni magisterij. Sedam sudionika je zaposleno, a petero ih je u mirovini. Sedam sudionika istraživanja živi u bračnoj zajednici od čega njih petero ima djecu, dok pet sudionika nije u braku.

Što se tiče klase jedrilice u kojoj sudionici istraživanja jedre, sedmero ih jedri u paraolimpijskoj klasi 2.4mR, četiri u klasi Access Liberty, a jedan sudionik u jedrilici klase Folkboat koja je adaptirana za samostalno jedrenje osoba s invaliditetom. Prosjek godina bavljenja jedrenjem sudionika u navedenim klasama je 5,75 godina dok se prema intenzitetu bavljenja jedrenjem sudionici dijele u tri skupine. Prvu skupinu čini osam aktivnih jedriličara koji jedre najmanje jednom tjedno, drugu skupinu čine dva jedriličara koji jedre najmanje jedanput mjesečno te su u trećoj skupini dva jedriličara koji trenutno ne jedre. Svi sudionici imaju iskustvo regatnog jedrenja dok njih sedam i dalje ide na najmanje jednu regatu godišnje.

Način provođenja istraživanja

Istraživački postupak započeo je 2009. godine kontaktiranjem sportske udruge „Sportsko Društvo Paraplegičara Pula“, koje je 2004. godine pokrenulo projekt „Jedrenje za osobe s invaliditetom“, te kontaktiranjem jedriličarskog kluba „Uljanik Plovidba“, koji od 2006. godine organizira tradicionalnu međunarodnu regatu „Croatia Open“ za klasu 2.4mR. Nakon prezentiranja teme ovog istraživanja u navedenim organizacijama, njihovim je posredstvom ostvarena suradnja sa sudionicima istraživanja iz Hrvatske, koji su dobrovoljno sudjelovali u istraživanju. Podaci su prikupljeni metodom indi-

vidualnog strukturiranog intervjua. Prije početka intervjua svim sudionicima detaljno su objašnjeni cilj i svrha istraživanja koji su u skladu s etičkim standardima istraživanja. Pojedini intervju je trajao oko 40 minuta, a razgovori su snimani diktafonom, uz prethodno dobivenu suglasnost za snimanje razgovora. Kako je broj traženih sudionika istraživanja na području Hrvatske bio ograničen, istraživanje je prošireno na inozemne sudionike. Kontakti su ostvareni putem interneta, posredstvom društvene mreže *Facebooka* i službenih stranica svjetski poznate organizacije *Sailability*. Intervjuiranje ovih sudionika istraživanja provedeno je *on-line* metodom i na engleskom jeziku prema prethodno opisanim standardima istraživanjima. Nakon provedenih intervjua pristupilo se transkriptiranju intervjua i obradi podataka.

METODE OBRADE PODATAKA

Za obradu podataka korišten je postupak kvalitativne analize dok je za organizaciju prikupljenih podataka korištena metoda otvorenog kodiranja koja, prema Mesec (1998) sadrži tri postupka: pripisivanje pojmova empirijskoj građi, pridruživanje srodnih pojmova u kategorije, analiza značenja pojmova i kategorija. Prvi korak u obradi podataka se sastojao od pripisivanja pojmova empirijskoj građi prilikom čega su značajne rečenice i dijelovi rečenica obilježeni s obzirom na postavljene probleme, te su na taj način određeni kodovi prvog reda.

Drugi korak se sastojao od pridruživanja srodnih pojmova u kategorije pri čemu je svakom kodu prvog reda pridružen relevantni pojam kao kod drugog reda te se na taj način naglasila bit svake od jedinica teksta. U posljednjem koraku provedena je analiza značenja pojmova i kategorija (tablica 1).

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Slijedi prikaz rezultata kvalitativne analize prikupljene empirijske građe prema tri postavljena istraživačka pitanja, a koja su se odnosila na motivaciju za uključivanje u jedrenje, dobivene dobrobiti od jedrenja i preporuke za uključivanje osoba s invaliditetom u jedrenje.

Motivacija za uključivanje u jedriličarsku aktivnost

Motivacija predstavlja ponašanje koje pokreće osobu na aktivnost, zatim tu aktivnost usmjerava u određenom pravcu i regulira vrijeme trajanja aktivnosti, pri čemu takvo ponašanje može biti potaknuto nekim unutarnjim (intrinzičnim) motivom ili nekim vanjskim (ekstrinzičnim) motivom (Beck, 2003). Pitanjem o motivaciji za uključivanje u jedrenje željelo se doznati koji su poticajni čimbenici u životu sudionika utjecali na odabir jedrenja kao sportske aktivnosti i uključivanje u jedriličarske aktivnosti (priprema jedrilice, svladavanje tehnika jedrenja, pripreme za regatu i sl.).

Tablica 1. *Primjer pridruživanja srodnih pojmova u kategorije-isječak uređivanja pojmova prema razini apstraktnosti*

I. razina	II. razina	III. razina
...tata...me...doveo u jedriličarski klub...(1) Prijatelj iz razreda me pozvao da dođem na trening jedrenja...(2) Jedrio sam s prijateljem... (4) Moji roditelji su...počeli jedriti sa mnom... (5) ...moji roditelji...su me učili jedriti...(7) ...kad su mi roditelji kupili dasku za jedrenje...(9) Prvi put sam zajedrio...sa svojom djevojkom koja se bavila jedrenjem...(11)	utjecaj roditelja i prijatelja na odabir jedriličarske aktivnosti	poticaji iz okoline
...pokrenuo je inicijativu u Sportskom društvu paraplegičara...za jedrenjem... (3) Prvi put sam zajedrila u Udruzi...(8) ...u sklopu programa 'Duke of Edinburgh Award'...(12)	utjecaj ponude prilagođenih sportskih aktivnosti	
Kada su turisti donijeli prve daske za jedrenje to me jako privuklo...(4) ...puno ljudi jedri tako da sam i ja željela probati...(6)	utjecaj razvijene sportske okoline	
...na moju maštu je utjecao i film...knjiga...(10)	utjecaj medija	
Oduvijek sam bio uz more. Odrastao sam sa barkama, brodovima, jedrilicama...(1) Kao dijete sam stalno bio na vodi, sa ostalim klicima sam napravio jedrilicu i jedrili smo...(10)	utjecaj odrastanja u morskome okruženju	

Analizom odgovara dobivene su dvije kategorije izvora motivacije: poticaji iz okoline i osobna motivacija.

Poticaji iz okoline važni za uključivanje u jedrenje: Najvažnije poticaje za uključivanje u jedriličarsku aktivnost sudionici istraživanja dobili su od svojih roditelja i prijatelja („...tata... me...doveo u jedriličarski klub...“(1); „Prijatelj iz razreda me pozvao da dođem na trening...“(2)) ili su pak sudjelovali u izvođenju aktivnosti zajedno sa svojim roditeljima i prijateljima („Moji roditelji su...počeli jedriti sa mnom...“(5); „...moji roditelji...su me učili jedriti...“(7); „Jedrio sam s prijateljem...“(4); „...sa svojom djevojkom...“(11)).

Razvojem prilagođenih sportskih aktivnosti u okviru različitih organizacija i programa povećava se i ponuda aktivnosti prilagođenih osobama s tjelesnim invaliditetom što predstavlja poticaj za uključivanje upravo tih osoba u jedrenje („...pokrenuo je inicijativu u Sportskom društvu paraplegičara...za jedrenjem...“(3); „...zajedrila u Udruzi...“(8); „...u sklopu programa ‘Duke of Edinburgh Award’...“(12)). Za jedriličare koji jedre u klasi prilagođenoj osobama s invaliditetom (pomagače) bio je važan utjecaj poticajne sportske okoline („Kada su turisti donijeli prve daske za jedrenje...“(3); „... puno ljudi jedri...“(6)). Prisutnost medija u svakodnevnom životu („...utjecao...film...knjiga...“(10)) te odrastanje u morskome okruženju („Oduvijek sam bio uz more. Odrastao sam sa barkama, brodovima, jedrilicama...“(1); „Kao dijete sam stalno bio na vodi, sa ostalim klincima sam napravio jedrilicu i jedrili smo...“(10)) su poticaji koji su u kombinaciji s drugim ekstrinzičnim i intrinzičnim motivima utjecali na odabir jedrenja kao slobodne sportske aktivnosti.

Osobna motivacija važna za uključivanje u jedrenje: Izvori osobne motivacije za bavljenje jedrenjem kod sudionika istraživanja su proizašli iz ljubavi prema prirodnom okruženju, aktivnostima u prirodi i na moru te iz osobne znatiželje („Volim sportove koji su blizu prirode, volim more...“(3); „...kad sam prvi put sjeo u jedrilicu odmah sam osjetio povezanost s prirodom...“(3); „Osjećao sam oduvijek povezanost s vodenim sportovima...“(4); „...tako sam htio svoju ljubav prema moru okruniti jedrenjem...“(9)) („...odlučio probati iz znatiželje...“(3); „...i ja željela probati...“(6); „...želio probati“(12)).

Osobne dobrobiti i učinci bavljenja jedrenjem

S ciljem dobivanja uvida u dobrobiti bavljenja jedrenjem dobiveno je sedam kategorija: porast pozitivnog samopoimanja, razvoj mentalnih sposobnosti i praktičnih vještina, poboljšanje općeg tjelesnog stanja, bolje emocionalno zdravlje, interakcija, zbližavanje i prihvaćenost.

Positivno samopoimanje: Pojam o sebi Susan Harter (1985, prema Brajša-Žganec i sur., 2000) naziva višedimenzionalnim konstruktom u kojem pojedinac može imati različitu percepciju svoje kompetencije. Upravo sudjelovanje u jedriličarskoj aktivnosti za jedriličare doprinosi stvaranju njihovog osjećaja kompetentnosti u području jedrenja („...nikad nisam pomislio da bih ja u životu samostalno jedrio, mislio sam da je to nemoguće... nakon nekoliko treninga potpuno sam se oslobodio i mogao prkositi i jačem vjetru...“(3)) „Jedrenje jedriličarima ujedno povećava bolju sliku o sebi i opću percepciju sebe kao osobe („...imam priliku osjećati kako sam nešto sposobna činiti...“(10); „...znam da sam bolji nego prosječan jedriličar, što se temelji na uspjehu...“(11)). Samostalno sudjelovanje u pokretanju broda doprinosi izgradnji osjećaja vlastite vrijednosti i rastu samopouzdanja („...čovjek oslonjen sam na sebe...imaš osjećaj da... nešto u životu kontroliraš, da ide u pravcu koji ti odrediš...izađeš kao pobjednik...“(3); „...mentalno daje svijest o mojim sposobnostima...“(5); „...ojačava, utječe na razvoj mog samopozdanja... kada se nalaziš sam u brodu i moraš se osloniti na sebe kako bi pronašao najbolji način da ideš tamo gdje trebaš ići...“(6); „Djeluje na samopozdanje...dok jedrim moram nalaziti rješenja...“(7); „...daje osjećaj vlastite vrijednosti i osjećaj samopozdanja...“(11); „...daje pouzdanje i samopoštovanje...mogu raditi nešto samostalno...samostalno jedrim...“(12)). Osim toga jedrenje pruža osjećaj postignuća i uspjeha nakon ostvarenog cilja („...daje osjećaj kao da sam napravila nešto izuzetno. Počnem razmišljati kao da mogu sve učiniti, a tada shvatim da sam upravo to i učinila...“(8); „...nitko mi ne može oduzeti ono što sam postigao kao osoba s invaliditetom. ...daje mi osjećaj postignuća. ...osjećaj da si nešto učinio...“(10); „...osjećaj da budem ponosan na sebe kada nešto dobro učinim...“(12)) što doprinosi stvaranju percepcije koju jedriličari imaju o sebi.

Razvoj mentalnih sposobnosti i praktičnih vještina: Jedrenje je umijeće upravljanja jedrilicom na vodi (na moru) koja se pokreće isključivo snagom vjetra (Sleight, 2004). Stoga poznavanje prirodnih procesa na moru i razumijevanje vremenskih prilika, njihovih uzroka i posljedica, izoštava sposobnost jedriličara za snalaženje u prirodi. Ova sposobnost je dio temeljnog znanja svakog pomorca, pa su ju i jedriličari koji su bili sudionici ovog istraživanja prepoznali kao vrlo korisnu za svladavanje tehnika jedrenja („...vježba snalaženje u velikom prostoru... „(3); „...shvaćanje prirodnog elementa i vladanje njime...“(4)). Nadalje, jedrenje angažira različita osjetila jer se vjetar koji je pogonska snaga ne može vidjeti, nego samo dokazi o njegovoj prisutnosti. Stoga ovaj sport zahtjeva sposobnost brzog snalaženja u promjenjivim situacijama („...uvijek se susrećeš s nekim drugim situacijama na moru...nisi...na istom mjestu, krećeš se...“(2)) te se u tim situacijama, uči na koji način najbrže riješavati situacije i probleme koji se pojavljuju na vodi („Pomaže u donošenju odluka i procjeni situacija istovremeno kako se...pojavljuju. Ponekad se dogodi...neočekivana situacija koja zahtjeva hitnu intervenciju...“(6)). Sudjelujući u jedrenju kao natjecateljskom sportu, jedriličari su naveli kako jedrenje može poboljšati njihove sposobnosti vezane uz usmjerenost pažnje i koncentracije („...stalno moraš gledati polje i uočavati promjene na polju...“(9), te kako se u jedrenju jačaju mehanizmi prilagodbe na pobjede i poraze što pridonosi učenju iz iskustva („...Prihvatiti poraz, naučiti nešto iz njega i nastaviti dalje.“(2)).

Poboljšanje općeg tjelesnog stanja: Tjelesna aktivnost bitna je i nezaobilazna komponenta života koja zadovoljava čovjekovu primarnu potrebu za kretanjem, koja osobito na otvorenom prostoru ima dodatne učinke: pojačava se opća razina aktivacije svih fizioloških funkcija organizma, ubrzava se eliminacija štetnih tvari iz organizma (npr. disanjem) (Sindik, 2008). Stoga, jedrenje kao aktivnost koja se odvija na moru višestruko korisno djeluje na tjelesno zdravlje jedriličara („...što sam svakog vikenda na vodi, na friškom zraku, što udišem kisik, što malo budem moker po zimi.“(1); „...gdje sam na zraku...“(2); „Svjež zrak dobro utječe na...zdravlje.“(7)). Osim toga, tijekom jedrenja dolazi do povećane opskrbe stanica kisikom uslijed povećane

tjelesne pokretljivosti koju zahtjevaju situacije pri manevriranju broda („...u pokretu si, pratiš situacije na polju...“(2); „...održavam snagu i gipkost...“(4); „...održava se pokretljivost radeći s konopima i kre-tajući se po brodu u zahtjevnim situacijama.“(6)). Osim toga, manevriranje broda je fizička aktivnost koja zahtjeva stalno održavanje tjelesne kondicije („...puno vremena provodim vježbajući u teretani...“(5); „...moram biti u zavidnoj kondiciji...“(9); „...krećeš se, potežeš konope.“(11)).

Bolje emocionalno zdravlje: Petz (2005) definira emocije kao doživljaje izazvane nekom vanjskom ili unutarnjom situacijom, karakteristične prvenstveno po tome što su većinom ili ugodne ili neugodne, a ponekad ambivalentne. Jedrenje za jedriličare predstavlja važnu komponentu njihovog emocionalnog zdravlja, jer sudjelovanjem u jedrenju kao i u aktivnostima koje su neposredno vezane uz jedrenje, osjećaju sreću, zadovoljstvo i uživanje („...mislim da je tu puno emocija u pitanju i da je to veliki gušt...veliko zadovoljstvo...što podižem taj adrenalin, to mene veseli...malo teže dođeš do toga, ali je zato veći gušt...Želja mi se ostvarila i to me jako veseli...opet imam nešto što sam nekad imao...dječju zaigranost s tim što se zove sport...taj život oko jedrenja, to mi se sviđa...ja u tome uživam.“(1); „...osjećaš se tako dobro...“(8); „...činiš nešto što je tebi ugodno i što te zabavlja...osjećaš se bolje...“(9); „...osjećam se dobro...“(11); „...čini me sretnijim...“(12)). Uz to jedriličari kroz iskustvo jedrenja formiraju pozitivan stav u životu („...volim misliti kako ću jednog dana otići na Paraolimpijadu!“(12)). Osim toga, jedriličarima vrijeme provedeno u jedrenju služi kao razdoblje oporavka i opuštanja od stresnih situacija u svakodnevnom životu („Udaljuje misli od problema i uči kako se nositi s njima.“(3) „...udaljava od posla, opušta. ...odmak od svakodnevnice...odmara za svakodnevni život i obaveze.“(2); „...pomaže u ublažavanju stresa...svakodnevni problemi ostaju na kopnu.“(4); „...omogućuje mi da zaboravim na sve brige.“(7)).

Socijalna interakcija: Socijalna interakcija je proces u kojem postoji međusobno djelovanje između dvije ili više osoba tako da je njihovo doživljavanje i ponašanje uzajamno uvjetovano i međusobno, pa ono dovodi do promjena u ponašanju kod učesnika interakcije (Petz, 2005). Osobama

s invaliditetom društveni su kontakti ograničeni zbog neprilagođenosti okoline njihovom invaliditetu (Leutar i sur., 2007). Stoga, sudjelovanjem u jedriličarskim aktivnostima jedriličari sebi otvaraju nove mogućnosti socijalne interakcije, postaju otvoreniji prema socijalnoj okolini i povećavaju se mogućnosti putovanja i upoznavanja novih ljudi i novih mjesta („...počeo sam ići...po svijetu, putovati, upoznavati razne zemlje, razne ljude... Odjednom ti se šire horizonti...“ (1); „...upoznajem nove ljude... Putujem, upoznajem nova mjesta, upoznajem nove stvari.“ (2); „...omogućava... da upoznajem nove ljude.“ (5); „...upoznao puno divnih ljudi...“ (10); „Puno novih ljudi sam upoznao...“ (12)).

Zbližavanje i prijateljstva: Prvi filozofi govorili su o vrijednosti prijateljstva, posebice Aristotel koji je u svom djelu „Nikomahova etika“ naveo kako nema čovjeka koji bi izabrao samotan život, život bez prijatelja iz jednostavnog razloga što pravi prijatelj pruža svakojaki oslonac, bilo u tuzi, jakosti, radosti, slabosti itd. Čovjek oboruzan iskustvom drugog čovjeka shvaća kako prisutstvo drugoga ništa ne uskraćuje, naprotiv, ono ga obogaćuje, jer sada sve što čini, čini makar udvoje (Vučetić, 2007).

Upravo osjećaj zajedništva i prijateljstva jedriličari ističu kao vrijednosti koju su dobili baveći se jedrenjem („...stekao sam mnoga poznanstva i trajna prijateljstva...“ (3); „Mogu otići skoro na svako mjesto na svijetu i sresti prijatelje...“ (5); „Sklopila sam nova prijateljstva...“ (7); „Neki su...postali jako dobri prijatelji.“ (8); „...s nekim sam...dosta dobar i nezaobilazni su dio mog života.“ (9); „...ostvario prijateljstva za cijeli život...“ (10); „...imam prijatelje iz cijelog svijeta.“ (11)). Uz to upoznali su i drage ljude s kojima sudjeluju u životnim problemima i radostima koje donosi svakodnevni život i jedrenje („...našao ljude koji su u mojoj situaciji, a koji se isto time bave. ...to su moji prijatelji.“ (1); „Prijatelji koje sam stekao jedrenjem su i moji životni prijatelji. ...moj veliki prijatelj kojeg sam upoznao na jedrenju i s kojim odlazim...jedriti...“ (2); „...moji najbolji prijatelji s kojima dijelim...veselja i probleme...“ (4); „...pomažem osobama s invaliditetom kako bi i oni mogli osjetiti to divno iskustvo koje jedrenje pruža.“ (6); „...otkad sam upoznao osobu s kojom

ću provesti ostatak života, a koja isto tako voli jedrenje.“ (9)). Prijateljska solidarnost dodatno pridonosi osjećaju zблиžavanja, a koju su jedriličari naveli kao bitnu poveznicu („...prijateljska skupina koja mi je omogućila da treniram sa najboljima...“ (5); „...pomažemo si ukoliko imamo pitanja o jedrenju.“ (7)). Sudjelovanje jedriličara s tjelesnim invaliditetom i jedriličara (pomagača) u zajedničkoj aktivnosti pridonosi boljem razumijevanju i shvaćanju svakodnevnih potreba osoba s tjelesnim invaliditetom („...prijateljstva koja sam ostvarila s osobama s invaliditetom...pomogla su mi u boljem razumijevanju stvari s kojima se svakodnevno suočavam.“ (6)). Jedrenjem se osoba se može baviti tijekom cijelog života. Međutim, ponekad različite životne okolnosti utječu na prekid bavljenja jedrenjem, ali i na nastavak nakon privremenog prekida. Stoga, jedrenje omogućuje, osim stjecanja novih prijateljstava i oživljavanje poznanstava te zблиžavanje s osobama s kojima se prije dužeg vremena izgubio kontakt („...ponovno sam s...ljudima s kojima sam jedrio kao klinac ...sad sam se opet s njima zблиžio.“ (1)).

Prihvaćenost i priznanje od okoline: Iskustvo prihvaćenosti i priznanja od okoline za jedriličare uključuje prvenstveno doživljaj prepoznavanja njihova truda i priznavanja postignutih uspjeha u jedrenju od strane obitelji, prijatelja, lokalne zajednice („...lokalna zajednica pozitivno reagira. ...puno ljudi u gradu me prepoznaje i hoće pričati sa mnom... vidim da je ljudima stalo... stalno si propitivan...“ (1); „Okolina s...odobranjem...“ (2); „Moja obitelj i ljudi iz okoline se dive...“ (6); „...smatraju da je to odlično...“ (7); „Sretni su...ponosni su na moja postignuća.“ (8); „Svi su ponosni na mene.“ (10); „...jedriličarski savez dodijelio mi je nagradu...jedriličar...godine.“ (11)). Osim toga, za jedriličare veliki značaj ima podrška koju im pružaju članovi obitelji, prijatelji i pojedinci iz njihove lokalne zajednice („...Stalno si propitivan od lokalne zajednice...a to je isto jedan dodatni faktor, motivator...“ (1); „...što se može vidjeti po...podršci obitelji.“ (3); „...supruga mi je...podrška...“ (4); „Svi oko mene mi pružaju veliku podršku...žele najbolje za mene.“ (5); „...moja obitelj me podržava...“ (9); „Obitelj mi pruža podršku. Moja žena jedri sa mnom...“ (11); „...obitelj mi pomaže... prijatelji iz škole su me ohrabivali, vjerovali su...“

„(12)). Također, osjećaj pripadnost jedriličarskoj zajednici („...*Volimo istu stvar; među svojim sam i osjećam se da sam dio te skupine...*“ (1)) doprinosi cjelokupnom osjećaju socijalne prihvaćenosti.

Preporuke osobama s tjelesnim invaliditetom za uključivanje u jedriličarsku aktivnost

Prema odgovorima na pitanje o preporukama osobama s tjelesnim invaliditetom za uključivanje u jedriličarsku aktivnost, prema iskustvu sudionika, dobivene su četiri kategorije: širenje socijalne mreže, boravak u prirodi, kompetentnost i sloboda.

Širenje socijalne mreže: Socijalna mreža podrazumijeva neformalne odnose prema ljudima (Barnes, 1972, prema Žganec, 1995), a čine je svi odnosi povezani s osobom. Poznato je da su socijalne mreže osoba s invaliditetom relativno uske (Newson i Schultt, 1996., prema Hellstrom i sur., 2004; Leutar i sur., 2008). Jedrenje je jedna od aktivnosti koja osobama s invaliditetom omogućava upoznavanje velikog broja ljudi i neformalnog druženja („...*upoznavanje novih ljudi, putovanje...*“ (1); „...*druženje...*“ (3); „...*druži sa osobama koje imaju sličnu vrstu invaliditeta...*“ (6); „...*upoznajem nove ljude, putujem.*“ (11).

Boravak u prirodi: Jedrenje osobama s tjelesnim invaliditetom koje se bave različitim jedriličarskim aktivnostima omogućava rad u timu, boravak u prirodi i na moru. Prvenstveno se radi o sportu s neograničenim mogućnostima kretanja po vodi. Stoga su osobe s tjelesnim invaliditetom, dok jedre, nesputane od fizičkih barijera s kojima se inače susreću u svakodnevnom životu te tijekom jedrenja imaju mogućnost slobodnog kretanja na površini mora i u prirodi općenito („...*pruža i daje veliki prostor...možemo promijeniti lokaciju, mjesto, otok, državu...*“ (9)) što izaziva osjećaj zadovoljstva i čini život ljepšim („...*otvara mogućnost da se približe prirodi...život postaje puno lakši i ljepši...opušta, različito je od svakodnevice...*“ (2); „...*Jednom prilikom sam išao jedriti...kada je bilo hladno i kišovito, ali bilo je odlično jer sam bio vani...*“ (12)).

Kompetentnost: Kompetentnost podrazumijeva globalnu ili specifičnu subjektivnu percepciju pojedinca da je sposoban realizirati neke oblike ponašanja i postizati rezultate kojima teži ili koji se od njega očekuju (Bezinović, 1988). Stoga, za

jedriličara s tjelesnim invaliditetom mogućnost ravnopravnog natjecanja s jedriličarima sportašima koji tjelesni invaliditet nemaju predstavlja iskustvo koje doprinosi njegovoj uspješnijoj integraciji u neposrednoj sredini („...*mogućnost sudjelovanja u otvorenim regatama zajedno sa zdravim jedriličarima...*“ (4)). No, subjektivni doživljaj kompetentnosti, percepcija jedriličara s tjelesnim invaliditetom o vlastitoj kompetenciji tijekom natjecanja u ravnopravnoj trci s jedriličarima sportašima koji tjelesni invaliditet nemaju, često su još bitniji poticaji za njihovu dobru prilagodbu u neposrednoj sredini i za osjećaj ravnopravnog sudjelovanja u natjecanju („...*što se ja takmičim s ljudima koji nemaju hendikep...dolazi do izražaja...tko zna bolje jedriti.*“ (1); „...*eliminira razlike između osoba s invaliditetom i zdravih jedriličara...Dolazi do izražaja iskustvo, sposobnosti, znanje... Na regatama pobjeđuje znanje, tehnika...*“ (2)). Jedriličari s tjelesnim invaliditetom upravo podizanjem svijesti o svojim vlastitim jedriličarskim sposobnostima i mogućnostima doprinose percepciji osobne kompetentnosti („...*dopušta ti da cijeniš ono što imaš i što jesi i da postaneš svjestan koliko zapravo možeš.*“ (5); „...*povećava razvoj samopuzdanja tako što sudjeluje u pokretanju broda...*“ (6); „...*imaju priliku izazvati svoj invaliditet i istražiti svoje vlastite sposobnosti. Mogu učiniti nešto što...smatraju da...ne mogu napraviti.*“ (12)).

Sloboda: Upravo koncept slobode predstavlja ključnu stavku u poimanju slobodnog vremena (Janković, 1974). Prema Goodaleu i Godbeyu (1988) koncept slobode predstavlja slobodu od obveza i posla, te slobodu od kulturoloških utjecaja kojih pojedinac nije niti svjestan (poput stigme) te slobodu da pojedinac čini što želi. Upravo mogućnost izbora između različitih aktivnosti može doprinijeti osobnom osjećaju kontrole i samoodređenja. Omogućavajući osobama s invaliditetom da izaberu za sebe aktivnost kojom se žele baviti, otvara im se mogućnost da osjete veću kontrolu nad svojim životom i da uživaju u slobodi sudjelovanja u odabranoj aktivnosti. Jedriličari s tjelesnim invaliditetom naveli su upravo dominantan osjećaj slobode koji im se javlja dok jedre po moru, jer im omogućava kretanje bez fizičkih prepreka i ograničenja, s kojima se u svakodnevnom životu susreću („...*osjećaj slobode na otvorenom moru...*“ (3); „...“

omogućava slobodu za osobu ograničenih fizičkih mogućnosti...“(6)). Osim toga jedrenje im daje mogućnost slobode vlastitog izražavanja i djelovanja („...postaješ slobodan...omogućava da ostaviš svoj invaliditet i svoje nesposobnosti na kopnu i budeš svoj na vodi.“(5); „Osjećaj slobode. Mogućnost kontrole samoga sebe.“(7); „...potpuno zaboravim da ja nemam noge...Osjećam se kao da nemam hendikep...“(1)).

RASPRAVA

Rezultati ovog istraživanja pokazali su da se sudionici istraživanja izabiru jedrenje kao svoju slobodnu sportsku aktivnost najčešće radi poticaja koje dobivaju od svoje uže sredine (roditelja, prijatelja) i radi osobne motivacije za tim sportom. Također je zapažen povećan interes osoba s tjelesnim invaliditetom za jedrenje kada imaju prilike slušati osobna iskustva o jedrenju od članova udruga koji se bave jedrenjem i od članova udruga koje imaju prilagođene programe za osobe s tjelesnim invaliditetom i šire pozitivan stav o jedrenju. Pozitivni učinci koje sudionici istraživanja ističu kao osobne dobrobiti poput osjećaja kompetencije, uspjeha, samopouzdanja, slobode, razvoj mentalnih i praktičnih vještina i slično, djeluju na njihov osobni razvoj. Ovdje osobito vrijedi istaknuti da sudjelovanjem u tjelesnim aktivnostima pojedinac utječe na pozitivne promjene na psihološkom planu što doprinosi razvoju njegovog pozitivnog pojma o sebi (Lacković-Grgin, 1994; Bungić i Barić, 2009). Primjer ovog istraživanja pokazuje koliko je upravo poticanje ljudi na uključivanje u sportsku aktivnost važna dimenzija njihovog, ne samo fizičkog nego i psihološkog zdravlja. Rezultati jednog slovenskog istraživanja pokazuju da uključenost osoba s invaliditetom u sportske aktivnosti je relativno niska, što je moguća posljedica manjka udruga koje nude sportske i druge slobodne aktivnosti prilagođene osobama s tjelesnim invaliditetom (Boškić i sur., 2008). Ovo istraživanje pokazuje da je iskustvo uključivanja osoba s tjelesnim invaliditetom u aktivnosti udruge i sportske aktivnosti važno iz mnogo razloga te da je promocija programa udruga i poticanje na uključivanje novih članova bitan segment rada udruge i zajednice u cjelini. Osim toga, ovo istraživanje pokazuje da jedriličari koji često sudjelu-

ju u domaćim regatama, sudjeluju i u inozemnim natjecanjima koja su također vrlo zahtjevna i u kojima uz ostale sportaše jedriličare sudjeluju i osobe s invaliditetom. Prema anketi u kojoj je od najboljih hrvatskih jedriličara zatraženo da definiraju što razlikuje najbolje svjetske jedriličare u pojedinoj klasi od ostalih manje uspješnih jedriličara u istoj klasi, pokazalo se da znanje i praktične vještine jedrenja najviše pridonose uspjehu u jedrenju (Sekulić, 2005). Stoga, vlastita upornost i predani rad koji donose uspjeh, postaju poticaj za trajnije sudjelovanje u jedriličarskim aktivnostima, ali pridonose i razvoju osobnih potencijala za nošenje sa svakodnevnim problemima, o čemu su izvjestili i sudionici ovog istraživanja. Osobama s invaliditetom shvaćanje i poimanje vlastite izmijenjene tjelesne slike, često je povezano s njihovom otežanom subjektivnom adaptacijom na okolinu, a ponekad i u kontaktu s osobama koje invaliditet nemaju (Jurakić i Andrijašević, 2007). Međutim, sudionici ovog istraživanja izvještavaju o pozitivnim iskustvima druženja i zbližavanja sudionika iz obiju skupina jedriličara. Druženje kroz sport je mnogim članovima jedriličarskih udruga otvorilo puno prilika za nova poznanstva i prijateljstva s velikim krugom ljudi, što je osobama s invaliditetom nerijetko otežano ostvariti. Naime, opće je poznato kako su često osobama s invaliditetom društveni kontakti ograničeni radi nekih fizičkih barijera (Leutar i sur., 2007). Stoga su, osobni kontakti ostvareni kroz ovaj oblik neformalne socijalne podrške i pojačana mobilnost uslijed različitih zbivanja vezanih uz jedrenje te sklopljena prijateljstva izuzetno važni i pridonose socijalnoj adaptaciji i integraciji osoba s tjelesnim invaliditetom. Integracija osoba s invaliditetom općenito predstavlja njihovo uključivanje u različite aspekte društvenog života, pa tako i u sport (Ivanović i sur., 2010). Iskustvo sudionika istraživanja o prepoznavanju njihovog jedriličarskog rada i postignutih uspjeha u tom sportu, doprinosi ne samo priznavanju njihovih napora u okviru nevladine organizacije u koju su uključeni, nego i pozitivnom prepoznavanju njihovih uspjeha, vještina i kompetencija u njihovoj obitelji i lokalnoj zajednici. Stoga, upravo ovakvi načini uključivanja osoba s tjelesnim invaliditetom u sportske i druge organizirane slobodne aktivnosti proširuju njihovu neformalnu podršku, koja je značajan izvor život-

nog zadovoljstva, a o čemu su izvjestili i sudionici ovog istraživanja (Blažeka Kokorić i sur., 2012). Dobivene kategorije koje se odnose na preporuke za uključivanje u jedriličarsku aktivnost osoba s invaliditetom koje nemaju iskustvo sudjelovanja u jedrenju, odnose se na iskustva koja su često osobama s invaliditetom uskraćena. Dakle, širenje socijalne mreže, osjećaj kompetencije koje jedrenje kao složena sportska aktivnost donosi te osjećaj slobode i gubitka barijere koji se javlja plovidbom na morskoj površini, najvažniji su razlozi zbog kojih je jedrenje preporučena slobodna sportska aktivnost za osobe s tjelesnim invaliditetom. Osim toga, ravnopravno sudjelovanje sportaša jedriličara u jedriličarskim aktivnostima te na domaćim i inozemnim natjecanjima, dodatni je motiv za njihovo aktivno bavljenje ovim sportom.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi motivacijske čimbenike uključivanja u jedrenje te dobiti i učinke jedrenja. Sudionici istraživanja bili sportaši jedriličari osobe s tjelesnim invaliditetom koji imaju iskustvo jedrenja u prilagođenim jedrilicama za njihove potrebe (klasa 2.4mR, Access Liberty i klasa Folkboat) te sportaši jedriličari njihovi pomagači pri savladavanju jedriličarskih vještina za samostalnu plovidbu i regate. Temeljem dobivenih rezultata koji govore o visokoj motiviranosti za

jedrenje sportaša jedriličara te višestrukim dobrobitima od jedrenja koje su sudionici dobili u svom životu, ovim istraživanjem željelo se pokazati kako je realizacija modela tzv. „univerzalnog dizajna“ preporučenog od Ujedinjenih naroda (2007), moguća i u Hrvatskoj. Naime, prema Konvenciji o pravima osoba s invaliditetom zagovara se termin „univerzalni dizajn“ koji podrazumijeva korištenje različitih programa, usluga i proizvoda tako da ih mogu koristiti svi ljudi, uz mogućnost da se prema potrebi pojedine naprave prilagode za određene skupine osoba s invaliditetom (Ujedinjeni narodi, 2007). Primjenom univerzalnog dizajna u svakodnevnom životu, pa tako i u sportu, osobama s invaliditetom se pruža mogućnost ravnopravnog sudjelovanja u različitim aktivnostima zajedno s drugim osobama, što pridonosi njihovom boljem osobnom razvoju, psihičkom zdravlju te socijalnoj integraciji. Ovakve pojedinačne inicijative sportskih udruga i klubova kao i veliki entuzijizam članova klubova na lokalnoj razini, mogu biti svijetli primjer široj društvenoj zajednici u tome kako dobre ideje, uz organiziranu potporu i snažnu volju mogu pridonijeti socijalnoj uključenosti svih dionika društva i njihovoj osobnoj sreći („*Želja mi se ostvarila i to me jako veseli...opet imam nešto što sam nekad imao...dječju zaigranost s tim što se zove sport...taj život oko jedrenja, to mi se sviđa...ja u tome uživam.*“).

LITERATURA

- Beck, R.C. (2003): Motivacija. Teorija i načela. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bezinović, P. (1988): Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja (doktorska disertacija). Zagreb: Filozofski fakultet.
- Blažeka Kokorić, S., Berc, G., Rusac, S. (2012): Satisfaction with life and informal and formal sources of support among people with disabilities, *Društvena istraživanja*, 21, 1, 19-38.
- Bougie, T. (2003): Utjecaj novih tehnologija na kvalitetu života osoba s invaliditetom. Integracija osoba s invaliditetom. Zagreb: Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži.
- Boškić, R., Žakelj, T., Humer, Ž. (2008): Everyday life of disabled persons in Slovenia: the case of family life and leisure time. *Revija za sociologiju*, 39, 4, 251-265.
- Brajša-Žganec, A., Raboteg-Šarić, Z., Franc, R. (2000): Dimenzije samopoimanja djece u odnosu na opaženu socijalnu podršku različitih izvora, *Društvena istraživanja*, 6, 50, 897-912.
- Bungić, M., Barić, R. (2009): Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24, 2, 65-75.
- Council of Europe (1992) Sports for All: A European stake. Posjećeno 29.03.2013. na mrežnoj stranici Vijeća Europe: <http://hub.coe.int/what-we-do/education-and-sports/sport-for-all>.
- Dimanovski, J. (2002): Da, ti to možeš! Zagreb: Hrvatska udruga paraplegičara i tetraplegičara.
- Ivanović, L., Eminović, F., Potić, S., Medenica, V. (2010): Sport i fizičke aktivnosti osoba sa invaliditetom. Preuzeto na mrežnoj stranici Edukacija & Rehabilitacija: <http://www.er.rs/category/sport-osoba-sa-invaliditetom/>
- Goodale, T.L. i Godbey, G. (1988): The evolution of leisure: Historical and philosophical perspectives. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Heart of sailing. Sailing therapy benefits. Posjećeno 7.5.2010. na mrežnim stranicama Udruge Heart of sailing: <http://www.heartofsailing.org/sailingbenefits.asp>
- Hellstrom, Y., Andersson, M., Haliberg, I. R. (2004): Quality of life among older people in Sweden receiving help from informal and/or formal helpers at home or in special accomodation. *Health and Social Care in the Community*, 12, 6, 504-516.
- Horga, S. (2009): Psihologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu.
- Janković, V. (1974): Slobodno vrijeme u suvremenoj pedagoškoj teoriji i praksi. Zagreb: Pedagoško-književni zbor.
- Jurakić, D., Andrijašević, M. (2007): Tjelesna aktivnost i zdravstveni aspekt kvalitete života. Zbornik radova Međunarodne znanstveno-stručne konferencije „Sport za sve u funkciji unapređenja kvalitete života“ (str. 11-18), Andrijašević, M. (ur.), 24.02.2007. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Lacković-Grgin, K. (1994): Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lee, Y. G., Bhargava, V. (2004): Leisure time: Do Married and Single Individuals Spend It differently? *Family and Consumer Science Research Journal*, 32, 3, 254-274.
- Leutar, Z., Ogresta, J., Milić Babić, M. (2008): Obitelji osoba s invaliditetom i mreže podrške. Zagreb: Pravni fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Leutar, Z., Štambuk, A. (2006): Stavovi mladih prema osobama s tjelesnim invaliditetom. *Revija za sociologiju*, 37,1-2, 91-102.
- Leutar, Z., Štambuk, A., Rusac, S. (2007): Socijalna politika i kvaliteta života starijih osoba s tjelesnim invaliditetom. *Revija za socijalnu politiku*, 14, 3-4, 327-346.
- Marinović, M., Antunović, T., Velimirović, V. (2004): Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. 13. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske (130-134), Findak, V. (ur.) Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.

- Mesec, B. (1998): Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Petz, B. (2005): Psihologijski rječnik. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Previšić, V. (2000): Slobodno vrijeme između pedagogijske teorije i odgojne prakse. Napredak, 141, 4, 403-410.
- Prlenda, N., Oreb, G., Oreb, I., Tvorek, A. (2007): Povezanost motoričkih sposobnosti s uspješnosti u jedrenju. 17. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, (str. 172-177), Poreč. Zagreb: Hrvatski kineziološki savez.
- Sekulić, D. (2005): Uvod u kondicijsko treniranje u jedrenju. Zagreb: Hrvatski jedriličarski savez.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete: kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka. Buševac: Ostvarenje.
- Sleight, S. (2004): Priručnik za jedrenje. Zagreb: Znanje.
- United Nations (2007): Convention on the Rights for people with disabilities. Posjećeno 29.03.2013. na stranicama Konvencije o pravima osoba s invaliditetom <http://www.un.org/esa/socdev/enable/rights/convtexte.htm>.
- Vučetić, M. (2007): Prijateljstvo u Aristotelovoj filozofiji. Filozofska istraživanja, 27, 3, 571-579.
- Zakon o potvrđivanju konvencije o pravima osoba s invaliditetom i fakultativnog protokola uz konvenciju o pravima osoba s invaliditetom: Narodne novine, br. 6/07.
- Žganec, N. (1995): Obitelj-socijalna mreža-socijalni rad. Društvena istraživanja, 4, 4-5, 503-515.

IMPORTANCE OF PARTICIPATION OF PEOPLE WITH PHYSICAL DISABILITIES IN SAILING AS A RECREATIONAL ACTIVITY

Abstract: *Engaging in recreational and regatta sailing has a long tradition throughout the world, and increasingly become accessible to persons with disabilities. The aim of this study was to gain insight the motivation for sailing as a leisure activity and to determine the benefits and positive effects of the sailing. Participants were the domestic and international recreational sailors with physical disabilities, and sailors athletes with experience of sailing in the class adapted for the people with disabilities (N=12). Data were collected by using structured individual interview.*

The results of qualitative analysis indicate that both groups of participants have chosen sailing as their leisure activity, stimulated primarily by their environment, and then by personal desire to improve their physical condition. However, after the start-up and active engagement in regular sailing activities, personal motivation of participants was increased, and that encouraged them to continue with sailing.

Improvement of physical and psychological health, development of their mental capacities and practical skills, better conditions for their social adaptation and integration, participants recognized as their benefits and positive effects achieved from sailing. These components are also their important motives to continue with practicing sailing. Participants of the study emphasized the importance of promoting sailing as a leisure activity that improves physical condition and health, and as an activity which is available to all people and to the people with disability as well. Furthermore, participation in sailing brings to the participants the possibility to expand their social network, to explore the nature and the sea, and increases feelings of confidence, competence and freedom.

Key words: *people with disabilities, sailing, motivation, effects of sailing as a recreational activity*